

豊晴だより 11月号

はつらつセンター
豊玉

ほうせい

発行 令和4年10月25日 第217号

11月センター事業予定表

※ **■** は当日受付です。その他は事前申込です。現在募集中の事業は中面をご覧ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | | 基本の刺し子 (午後2時～) | フラワーボランティア (午前9時15分～) パソコンで年賀状 (午後1時半～) ぬりえサロン (午後2時～) | 筋トレマシニング講座 (午後1時～) | PC塾 (午後1時半～) | 野菜の収穫 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力づくり (午後1時半～) |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | スマホ基本操作 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシニング講座 (午後1時～) | サロンむすび (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後1時～) しっかり体操 (午後6時～) | パソコンで年賀状 (午後1時半～) | ボーリング体験会 (午前10時～) 筋トレマシニング講座 (午後1時～) | PC塾 (午後1時半～) | 健康チェックの日 (午前9時半～) ハンドベル (午前10時半～) 絵本楽しむ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～) |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) パーソナルカラー診断 (午後2時～) | スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシニング講座 (午後1時～) 健康寿命は食卓から (午後2時～) 健口体操 (午後2時～) | ブックトーク (午前10時半～) | フラワーボランティア (午前9時15分～) エッグドール教室 (午後1時～) パソコンで年賀状 (午後1時半～) 珈琲を楽しもう [A:午後1時半～ B:午後3時～] | 筋トレマシニング講座 (午後1時～) ぬりえサロン (午後2時～) フレイル講座 (午後2時半～) | PC塾 (午後1時半～) 基本の刺し子 (午後2時～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) | 秋の清掃活動 (午前10時～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力づくり (午後1時半～) |
| 11月14日(月) 麻雀開放 午後中止 | |  | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午後5時閉館 | 筋トレマシニング講座 (午後1時～) 健康寿命は食卓から (個別相談) | サロンむすび (午前10時半～) お針子教室 (午後2時～) しっかり体操 (午後6時～) | 遺言講座 (午後2時～) 囲碁ボール教室 (午後3時20分～) | 筋トレマシニング講座 (午後1時～) | 青空ウォーキング (午後1時半～) PC塾 (午後1時半～) ヨーグルトの秘密 (午後1時半～) | ハンドベル (午前10時半～) PC相談会 (午後1時半～) |
| | | |  | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) ボールペン字講座 [A:午後1時～ B:午後2時半～] | 和菓子教室 (午前10時～) シニアヨガ (午前10時半～) ロビーコンサート (午後1時半～) 元気湧くわく講座 (午後2時半～) | 子ども交流食堂 (午後4時半～) 折り紙教室 (午後2時～) 基本の刺し子 (午後2時～) | クリスマスアレンジ (午後2時～) |  | | |
| 11月28日(月) 麻雀開放:中止 | | | | | | |

基本的な感染症予防対策の継続をお願いします

新型コロナウイルス感染症拡大状況に応じて、利用制限や事業の中止等が発生する場合がございます。
最新の情報は館内掲示・ホームページでお知らせいたします
国・東京都の方針のもと必要に応じて見直しを行います

【開放事業の基本開催日のご案内】

| | 開催曜日 | 開催時間 |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 卓球開放 | 月、木 | 午前9時～正午 |
| 麻雀開放 (半荘1人3ゲームを目安) | 月、土(第4) ※14日(月)午後中止 28日(月)終日中止 | 午前9時～午後5時 |
| 初心者向け麻雀開放 | 土(第2) | 午後1時～5時 |
| カラオケ開放 | 日 | 午前9時～正午 |
| 筋トレマシニング開放 ※マシン使用講座の修了者が対象 | 土(第2・4) 水・土(第1・3) | 午後1時～2時50分 午後6時～7時50分 |
| ぬりえサロン | 2日(水)・17日(木) | 午後2時～4時 |

練馬区主催事業

※事前のお申込みまたは登録が必要です。詳細は【お問合せ先】へ

| 高齢者筋力向上トレーニング | いきがいデイサービス | ねりまちウォーキングクラブ |
|--|--------------------------|---|
| 次回 9月30日～12月16日 毎週火・金曜日 午前10時40分～午後0時10分 | 毎週金曜日 午前9時30分～午後0時15分 | 9月15日～11月24日【全7回】 木曜日 午後3時～4時30分 《受付締切》 |

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 Tel.5984-2094(直通)

各種相談

※健康相談は、お休みする場合があります。詳細は事務所窓口までお問合せください

| | |
|------|-------------------------------------|
| 健康相談 | 受付日時:(月)・(木)・(土) 午後1時～4時 看護師による健康相談 |
| 生活相談 | 随時受付:職員までお気軽にご相談ください |

利用休止中

- 入浴 ●ダンス開放
- ポットでのお湯・お茶提供
- 部屋利用抽選会

NPO法人たしざん 販売会

どなたでも
購入いただけます!!

米粉パンや新鮮野菜の販売を行います
販売日は館内ポスターまたは
受付窓口にてお問合せください

練馬区立 はつらつセンター豊玉

(指定管理者:社会福祉法人奉優会)

〒176-0013

練馬区豊玉中3-3-12

Tel: 03-5912-6401

Fax: 03-5912-6402



QRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取るとご覧いただけます

はつらつセンター豊玉

検索

<https://www.foryou.or.jp/facility/toyotama/w036/>

はつらつセンター豊玉 ご利用方法

練馬区在住で60歳以上の方でしたら、どなたでもご利用いただけます。
はつらつセンターまたは敬老館の利用証をお持ちでない方は、利用登録をしますので健康保険証などの身分証明書をご持参ください。



開館時間 午前9時～午後9時30分 ※第3日曜日は午後5時閉館
(開館時間に変更になる場合がございます)

来館方法 ※車でのご来館はご遠慮ください
●電車 西武池袋線・東京メトロ有楽町線 練馬駅 中央口より徒歩10分
都営地下鉄大江戸線 練馬駅 A2番出口より徒歩10分

●バス
京王バス 練馬駅北口より
[中92] 中野駅行 『豊玉中三丁目』バス停下車すぐ
関東バス 練馬駅北口より
[中03] 中野駅行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣
[練21] 南蔵院循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣
[練22] 江古田の森行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣 ※平日のみ

※申込みの際、利用証番号（はつらつセンターまたは敬老館）をお伺いします。利用証をお持ちの方は、

定期開催事業

| | | |
|--|---|--|
| <p>当日受付 体操強度：★ ルフラン体操</p> | <p>座位を中心とした運動と、音楽に合わせて体を動かす20分間の軽体操です。 持ち物：室内履き、水分補給用の飲み物</p> | <p>毎日実施 定員：各回20名（先着） 前半：午前9時10分～午前9時30分（受付9時～） 後半：午前9時40分～午前10時（受付9時10分～） ※定員になり次第、受付終了となります</p> |
| <p>当日受付 健康チェックの日</p> | <p>身体測定、体力測定（片足立ち等） 看護師による健康相談を行います。体力や体型を知り、健康づくりに活かしましょう。</p> | <p>毎月第2土曜日 定員：15名程度 11月12日（土）受付：午前9時30分～午前11時 ※お申込み不要。直接会場へお越しください</p> |
| <p>来館・電話予約 パソコン相談会</p> | <p>パソコンに関する疑問点に、1対1でお答えします。月2回まで予約可能です。</p> | <p>第1・2・3・4土曜日 定員：各回5名 ①午後1時30分～②午後2時30分～ ※定員になり次第、受付終了となります。 現在11月・12月分の申込みを受付中</p> |

募集講座の対象は「60歳以上の練馬区民の方」です

<体操講座の強度目安>
★ 久しぶりに運動する方も安心！座位中心
★★ 少し汗ばむ程度！座位と立位両方あり
★★★ しっかり運動したい方向け！立位中心

10月25日より受付開始 「珈琲を楽しもう」「スマホ基本操作教室」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） **絵本たのしむ会**


日時：11月12日（土）
午前11時～11時45分

定員：13名（先着）

内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居のよみきかせ

講師：「絵本たのしむ会」

申込み：10月25日（火）～受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）



来館・電話（抽選） **パーソナルカラー診断**

日時：11月13日（日）午後2時～4時

定員：6名（抽選）

内容：自分と似合うカラーについて学ぶ

講師：パーソナルカラーアドバイザー

申込み：10月25日（火）～11月8日（火）
抽選結果は11月10日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **健口体操で口から体の元気づくり！**


日時：11月14日（月）
午後2時～3時30分

定員：20名（抽選）

内容：講話と体操から健康増進を図る

講師：管理栄養士

申込み：10月25日（火）～11月8日（火）
抽選結果は11月10日（木）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **エッグドール教室 ～サンタと雪だるま&ツリー～**

日時：11月16日（水）
午後1時～3時


定員：10名（抽選）

費用：300円（材料費）

内容：卵の殻を使ったクリスマスの人形作り

講師：富本 操氏

申込み：10月25日（火）～11月9日（水）
抽選結果は11月12日（土）～
受付窓口・電話にて




来館・電話（予約） **豊センサロン なごみ**

日時：11月18日（金）午後2時～

定員：10名（先着）

費用：100円（茶菓代）

申込み：10月25日（火）～
受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）



あらかじめお手元にご用意ください。なお、感染状況により講座中止の可能性がございます。

11月1日より受付開始 「簡単料理」「なべさんの元気湧くわく講座」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **司書さんの「ブックトーク」【テーマ～伝える・伝わる～】**

日時：11月15日（火）
午前10時30分～11時30分

定員：15名（抽選）

内容：テーマに沿った様々なジャンルの書籍を紹介

講師：練馬図書館職員

申込み：11月1日（火）～11月10日（木）
抽選結果は11月12日（土）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **モニター中継開催 介護予防フレイル予防講座 ～肺疾患の予防～**

日時：11月17日（木）
午後2時30分～3時30分

定員：20名（抽選）※ZOOM参加は定員なし

講師：理学療法士

申込み：11月1日（火）～11月12日（土）
抽選結果は11月14日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **遺言はあなたの大切な方へのラブレターⅡ**

日時：11月23日（水）


【講演】午後2時～3時
【相談会】午後3時～

定員：【講演】35名（抽選）
【相談会】16名（相談会のみ参加は不可）

内容：実際に遺言を書いてみましょう

講師：林 政明氏（行政書士）

申込み：11月1日（火）～11月15日（火）
抽選結果は11月18日（金）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **お針子教室 【お正月タペストリー】**


日時：11月22日（火）
午後2時～4時30分

定員：10名（抽選）

講師：サンフラワー

費用：400円（材料費）

申込み：11月1日（火）～11月9日（水）
抽選結果は11月15日（火）～
受付窓口・電話にて



11月5日より受付開始 「囲碁ボール教室」「ボールペン字講座」の詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話（予約） **秋の清掃活動**

日時：11月19日（土）
午前10時～11時頃（9時30分集合）

定員：【A】つつじ公園コース10名（先着）
【B】リサイクルセンターコース10名（先着）

申込み：11月5日（土）～
受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

プチお土産付き♪



来館・電話（予約） **ヨーグルトのひみつ**


日時：11月25日（金）
午後1時30分～2時50分

定員：30名（先着）

内容：ヨーグルトの歴史・種類・人体との関わりなど

講師：三上 敦人氏（株式会社明治）

申込み：11月5日（土）～
受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）



11月10日より受付開始 「クリスマスアレンジ」「基本の刺し子」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **折り紙教室 ～クリスマス飾り～**

日時：11月29日（火）午後2時～4時

定員：15名（抽選）

講師：センター職員・折紙ボランティア

申込み：11月10日（木）～11月17日（木）
抽選結果は11月23日（水）～
受付窓口・電話にて

11月15日より受付開始 「Android スマホ体験会」「手作り小物～帽子マグネット」の詳細は増刊号をご確認ください

10月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) 珈琲を楽しもう



日時: 11月16日(水)
【A】午後1時半~2時半
【B】午後3時~4時
定員: 各回16名(抽選)
費用: 150円
講師: 喫茶店オーナー
申込み: 10月25日(火)~11月10日(木)
抽選結果は11月14日(月)~
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) スマホ基本操作教室



日時: 11月7日(月)・14日(月)
午前10時~正午【全2回】
対象: スマートフォンをお持ちの方
定員: 6名(抽選)
内容: 第1回基本操作、第2回応用・相談
講師: 西岡 恭史氏
申込み: 10月25日(火)~11月3日(木)
抽選結果は11月4日(金)~
受付窓口・電話にて

11月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) 簡単料理 ~おもてなしプレート~



日時: 12月7日(水)
午前10時~12時
定員: 16名(抽選)
内容: クリスマスやお正月のおもてなし用のワンプレート料理を簡単に作ります
費用: 1,000円(材料代)
講師: 岸 真弓氏(料理研究家)
申込み: 11月1日(火)~11月28日(月)
抽選結果は12月2日(金)~
受付窓口・電話にて

11月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) 囲碁ボール教室

日時: 11月23日(水)
午後3時20分~4時40分
定員: 12名(抽選)
講師: 囲碁ボール普及会
申込み: 11月5日(土)~11月16日(水)
抽選結果は11月19日(土)~
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) ボールペン字講座



日時: 11月27日(日)
【A】午後1時~2時
【B】午後2時30分~3時30分
講師: 保坂氏(実務書道師範取得)
定員: 各回5名(抽選)
申込み: 11月5日(土)~11月19日(土)
抽選結果は11月23日(水)~
受付窓口・電話にて

11月10日より受付開始

来館・電話 (抽選) クリスマスアレンジ



日時: 11月30日(水)
午後2時~3時
定員: 7名(抽選)
費用: 1,000円(花材料代)
内容: アートフラワー等を使用してアレンジ
申込み: 11月10日(木)~11月21日(月)
抽選結果は11月24日(木)~
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 基本の刺し子

日時: 11月29日(木)・12月20日(火)
令和5年1月26日(木)・2月23日(木)
午後2時~4時30分【全4回】
定員: 4名(抽選)
申込み: 11月10日(木)~11月17日(木)
抽選結果は11月22日(火)~
受付窓口・電話にて

11月1日より受付開始

来館・電話 (予約) なべさんの元気湧くわく講座
「やっと見つけた手ごたえのある生き方」
~臨死体験から掴んだもの~



日時: 11月28日(月) 午後2時30分~4時
場所: 1階 生涯学習室1・2
定員: 40名(先着)
講師: 渡邊 一雄氏(社会人落語家三遊亭大王兼奉優会理事)
申込み: 11月1日(火)~受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)

11月15日より受付開始

来館・電話 (予約) Android スマホ体験会

日時: 11月30日(水)
午前9時30分~12時30分
定員: 10名(先着)
内容: 各種アプリの活用を体験
講師: 東京都委託によるスマホ専門講師他
申込み: 11月15日(火)~受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)

来館・電話 (抽選) 手作り小物 ~帽子マグネット~



日時: 12月2日(金) 午後2時~4時
定員: 12名(抽選)
費用: 200円(材料費)
講師: 紫陽花会
申込み: 11月15日(火)~11月22日(火)
抽選結果は11月27日(日)~
受付窓口・電話にて

当日受付

子ども交流食堂『たまっこ』

レクリエーションを楽しみながら、皆でカレーを食べませんか♪



日時: 11月29日(火) 午後4時30分~
(受付開始: 午後4時15分~)
場所: 1階 交流サロン
定員: 当日先着30食限定(なくなり次第終了)
参加費: 16歳未満【無料】
16歳以上【200円】

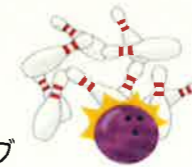
数量限定

※アレルギー対応はしておりません

ご協力: センターご利用者の皆さま、コミュニティパズル(ねりまボランティア団体)

eスポーツ ボーリング体験会

日時: 11月10日(木)
午前10時~12時
場所: 1階 生涯学習室1
内容: ゲームで行うボーリング
チームに分かれて対戦
※動きやすい服装でお越しください
※混雑する場合は多少お待ちいただく場合があります



アフタヌーン ロビーミニコンサート

日時: 11月28日(月)
午後1時30分~2時
場所: 交流談話サロン
内容: 優しいピアノ演奏
定員: 20名程度
※混雑する場合は、立ち見となる場合があります。開始時間が前後する可能性があります。開催中はTV・ピアノのご利用はご遠慮ください。

